

توصیه های مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

با فرا رسیدن ایام رمضان امیدواریم که تمامی مسلمانان توفیق ادای این فریضه الهی را داشته باشند. برای هموطنانی که به دلیل ابتلا به بیماری دارو مصرف می نمایند، همیشه این سوال مطرح است که نحوه صحیح مصرف داروها در زمان روزه داری باید به چه شکل باشد و آیا قطع مصرف داروها و یا انتقال دوز دارو به زمانهای قبل از سحر یا بعد از افطار کار درستی است یا خیر.

نکته اصلی که باید به آن اشاره کرد آن است که بارداری، شیردهی و برخی از بیماریها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخمهای گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، بیماریهای اعصاب و روان و آسم همگی از شرایط جسمی هستند که فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت نماید.

بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی و یا تغییر زمان مصرف بنمایند. رعایت نکردن این اصول می تواند منجر به عدم کارایی دارو، عدم دستگیری به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود. چنانچه فردی به رغم ابتلا به بیماری، پس از مشورت با پزشک معالج خود، مجاز به روزه گرفتن باشد، می بایست به نکات زیر توجه نماید.

بیماران مبتلا به بیماری انسدادی ریوی (COPD) و صرع خصوصاً در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری می باشند. پزشکان علاوه بر اینکه باید به بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می شوند مشاوره دقیق بدهند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسمی می شوند توصیه های لازم را ارائه بنمایند.

مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون و ضد انعقاد خون نشان می دهد که روزه داری تاثیر خاصی بر اثربخشی این داروها ندارد. البته گاهی اوقات لازم است در مورد داروهای مدر (ادرار آور)، برای جلوگیری از ازدست رفتن آب بدن، پزشک اقدام به کاهش دوز این داروها در بیماران روزه دار بنماید.

برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارند که دوبار در طول روز مصرف شوند. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار یا سحر موکول نمود.

در فرد روزه دار، پزشک معالج، جهت درمان عفونت می تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک هایی بنماید که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شود.

برخی از داروها نیز به شکل آهسته رهش در بازار دارویی موجود می باشند. در مورد این داروها بجای مصرف سه تا چهار بار در روز، پزشک می تواند داروی آهسته رهش که یکبار در روز تجویز می شود توصیه نماید.

تغییر نحوه مصرف برخی از داروها (از شکل خوراکی به شکل پوستی) در این ایام نیز بنا به تجویز پزشک ممکن می باشد در صورت وجود این شکل دارویی، بجای مصرف برخی از داروهای خوراکی، پزشک معالج می تواند آنها را به شکل زیست چسب (چسب پوستی دارو در صورت موجود بودن) تجویز نماید.

درخصوص بیماران دیابتی، هرچند روزه داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنابر تشخیص پزشک معالج می تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر می تواند بسیار خطرناک باشد. بیمارانی که انسولین مصرف می نمایند قبل از اقدام به روزه داری باید پزشک معالج خود مشورت نمایند. در تمامی بیماران دیابتی، تنظیم و کنترل مرتب قند خون بسیار مهم می باشد.

توصیه های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان

۱. بارداری، شیردهی و برخی از بیماریها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخمهای گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، بیماریهای اعصاب و روان و آسم همگی از شرایط جسمی هستند که فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت نماید
۲. روزه دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان می باشید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت نمایید
۳. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های داروی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید. چه بسا این عمل شما سبب اختلال در روند درمان می گردد. مصرف بسیاری از داروها را می توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل نمود.
۴. روزه دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، چربی خون، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و بیماری کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک مشورت نمایید.
۵. اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف بموقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.
۶. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت نمایید
۷. بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از نظر سطح قند خون، فشار خون، چربی خون، انعقاد خون و بررسی های کلی وضعیت بیوشیمی خون پایش گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد.
۸. هم بیماران و هم خانواده مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده فود بیمار در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند. همچنین در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه گیری قند خون، تنظیم وعده های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.

تهیه شده در ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم
سازمان غذا و دارو- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
خرداد ۱۳۹۴